

Zu diesem Buch 9

**1 Verteidigungsmaßnahmen
gegen Fausttechniken 13**

- I Konter gegen Jab 14**
 - Parieren – Jab 14*
 - Weiterleiten – Cross 16*
 - Direktes Timing – Punch 18*
 - Ausweichen – Side Step – Punch 20*
 - Gewicht verlagern – Frontkick 22*
 - Weiterleiten des Jabs –
Kniestoß zum Kopf 24*
- I Konter gegen Punch 26**
 - Punch – gerade Technik mit der hinteren
Schlaghand 26*
 - Ausweichen –
Bobbing left und Uppercut 28*
 - Block – Lowkick 30*
 - Gewicht nach hinten, leichte Drehung
über das Standbein, dann Hook 32*
 - Ausweichen Konter – Backfist 34*
- I Konter gegen Backfist 36**
 - Block – Punch 36*
 - Zurückweichen –
Backkick vorderes Bein 38*
 - Direktes Timing –
Abtauchen vordere Faust 40*
- I Konter gegen Hook 42**
 - Auspendeln – Konter – Haken 42*
 - Block – Uppercut 44*
 - Block – Kontern – Uppercut 46*
 - Uppercut weiterleiten –
Sweep (Fegen) 48*

- I Angriff Ellenbogenschlag
von der Seite 50**
 - Block – gedrehter Ellenbogen 50*
- I Angriff Clinch 52**
 - Lösen – Haltegriff – Kniestoß 52*
- I Angriff Clinch 54**
 - Push – Frontkick 54*

**2 Verteidigungsmaßnahmen
gegen Fußstechniken 57**

- I Angriff Frontkick 58**
 - Weiterleiten – Haken/Hook 58*
 - Weiterleiten – Lowkick 60*
 - Block – Punch 62*
 - Timing – Jab 64*
- I Angriff Sidekick 66**
 - Ausweichen – Backfist 66*
 - Block mit Knie – Jab 68*
 - Zurückweichen – Lowkick 70*

3 Verteidigungsmaßnahmen gegen Kombinationen 103

I Handkombinationen 104

Angriff: Jab – Punch
Konter: Parieren – Weiterleiten – Punch –
Roundhousekick 104

Angriff: Jab – Punch – Hook
Konter: Parieren – Block – Block –
Uppercut – Cross 106

Angriff: Backfist – Punch
Konter: Rückschritt – Backkick 108

Angriff: Jab – Punch – Jab
Konter: Block – Block nach hinten
einrehen – Backkick im Sprung 110

Angriff: Uppercut – Uppercut
Konter: Block mit weiterleiten –
Sweep – Punch 112

I Fußkombinationen 114

Angriff: Frontkick – Roundhousekick
Konter: Block – Block – Hook und
Roundhousekick 114

Angriff: Sidekick – Sidekick
Konter: Ausweichen – Weiterleiten –
Punch – Uppercut 116

I Gemischte Kombinationen 118

Angriff: Jab – Lowkick
Konter: Block – Block – Punch –
Uppercut – Kniestoß 118

Angriff: Hook – Lowkick
Konter: Block – Step – Lowkick halten
und weiterleiten – Punch 120

Angriff: Uppercut – Lowkick
Konter: Block – Uppercut – Punch 122

4 Umsetzung im Training 125

I Trainingspläne 132

I Angriff Roundhousekick 72

Direktes Timing – Spinning Hookkick 72

Block und Punch 74

Direktes Timing – Lowkick 76

Direktes Timing – Backkick 78

Ausweichen – Halten – Knie zum Kopf 80

I Angriff Lowkick 82

Block – Roundhousekick 82

Direktes Timing – Frontkick 84

Weiterleiten – Lowkick – Konter 86

Ausweichen – Punch 88

I Angriff Backkick 90

Ausweichen – Sweep 90

I Angriff Spinning Hookkick 92

Ausweichen – Backfist 92

I Angriff Axekick 94

Lowkick 94

Direktes Timing – Jab 96

I Angriff Hookkick 98

Zurückweichen – Roundhousekick 98

I Angriff Sweep (Feger) 100

Weiterleiten – Hookkick 100